

L'essentiel sur l'alcool



LE SAVIEZ-VOUS ?

Une consommation modérée c'est quoi ?

Pas plus de 2 verres / jour pour une femme.

Pas plus de 3 verres / jour pour un homme.



1 verre standard = 10 g d'alcool pur = 1 unité d'alcool

L'ALCOOL ET LES ÉMOTIONS

Idée reçue : boire pour faire face.

L'alcool consommé pour diminuer un état de stress ou de tension émotionnelle a un effet positif immédiat. **Cet effet ne dure pas.** Après la sensation de détente et de soulagement survient **une sensation de tension émotionnelle** encore plus forte qu'avant la prise d'alcool. Les effets du contre-coup de la prise d'alcool sont désagréables : angoisses, troubles du sommeil, humeur maussade, irritabilité, agressivité...

TESTEZ-VOUS

1. Avez-vous déjà ressenti le besoin de diminuer votre consommation d'alcool ?
2. Votre entourage vous a-t-il déjà fait des remarques au sujet de votre consommation ?
3. Avez-vous déjà eu l'impression que vous buviez trop ?
4. Avez-vous déjà eu besoin d'alcool le matin pour vous sentir en forme ?

Deux réponses positives ou plus suggèrent un usage problématique de l'alcool.

Accès

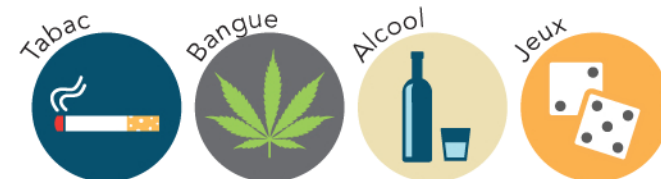


À Mamoudzou, bâtiment Jacaranda

Centre Hospitalier de Mayotte
Rue de l'Hôpital, B.P. 04
97600 Mamoudzou



Centre d'addictologie



Consultations médicales	8h - 16h	Lundi et vendredi
Entretiens psychologue	8h - 15h	Du lundi au vendredi
Accueil entretiens infirmier	8h - 15h	Du lundi au vendredi
Groupe tabac	Tous les 4 ^{èmes} mardis du mois à 14h Salle de réunion à Jacaranda	
Groupe produits (alcool, drogues)	Tous les 2 ^{èmes} mardis du mois à 14h Salle de réunion à Jacaranda	

Les consultations sont gratuites

Vous pouvez venir nous rencontrer aux horaires d'ouverture ou contacter le service :

0269 61 79 53 ou **0269 61 86 69**



Présentation de l'unité



Ce service est spécialisé dans la prise en charge des addictions (tabac, alcool, drogues, médicaments, jeux...).

Il se situe bâtiment Jacaranda.

L'accueil et l'accompagnement est assuré par une équipe pluridisciplinaire : médecin, psychologue, infirmier, assistant sociale...

Public concerné

Si votre consommation perturbe votre vie professionnelle, scolaire, vos relations avec votre entourage familial ou amical.

Si votre consommation a des répercussions sur votre santé.

Si l'un de vos proches est concerné par ces difficultés.

Si vous souhaitez vous informer sur les produits, tabac, alcool, bangue...



Les soins proposés



L'objectif du service est d'assurer une prise en charge des personnes ou groupes de personnes en difficulté avec les produits pouvant entraîner une dépendance. Le service vous propose :

- Consultations médicales ;
- Écoute, information, orientation ;
- Suivi psychologique ;
- Groupe d'information et d'échange ;
- Prévention et sensibilisation.

Qu'est-ce qu'une addiction ?

C'est une conduite de dépendance qui repose sur une envie répétée et irrépressible, en dépit de la motivation et des efforts du sujet pour stopper ce comportement.

Une personne est dépendante lorsqu'elle ne peut plus se passer de consommer, sous peine de souffrance physique et/ou psychique. Sa vie quotidienne tourne alors largement ou exclusivement autour du produit.

À partir du moment où votre consommation perturbe votre vie quotidienne il faut réagir !

Les risques peuvent concerner tout le monde, y compris ... nous-même.

L'essentiel sur le tabac



LA DÉPENDANCE PHYSIQUE

La nicotine provoque une sensation désagréable de manque. La dépendance s'installe en 1 ou 2 ans chez l'adulte mais bien plus tôt chez les jeunes adolescents. Des substituts nicotiques existent sous de nombreuses formes (patches, gommes, pastilles ...).

LA DÉPENDANCE PSYCHOLOGIQUE

La dépendance est liée aux effets psychoactifs du tabac : un moyen de gérer son stress, ses émotions, de se concentrer, se stimuler ou par plaisir.

Idée reçue : Tous les fumeurs réguliers sont physiquement dépendants à la nicotine. Faux, la dépendance est surtout psychologique ou comportementale (pression sociale, convivialité).

Le taux de réussite à 1 an est d'environ 18%. Avec une aide, il avoisine les 60%.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les pulsions à fumer sont brèves.

